qu'est-ce qui mijote

Kraft

Le meilleur
des Recettes
par courriel de Kraft

De délicieuses
idées-recettes à
découvrir !

SPÉCIALISTE DES CUISINES KRAFT
Michele McAdoo

Le meilleur des Recettes par courriel de Kraft

Je vous souhaite la bienvenue aux Recettes par courriel de Kraft !

Je suis certaine que vous adorerez ce livre de recettes numérique. Vous y trouverez un savoureux avant-goût des recettes que nous faisons parvenir par courriel à nos abonnés.

Avec nos Recettes par courriel, vous pouvez planifier pour la semaine des menus composés de plats qui plaisent à toute la famille.

Bon appétit !

Ce livre de recettes numérique est simple à utiliser :

sauvegardez-le

Il suffit de le télécharger dans votre ordinateur en format pdf que vous pourrez consulter en tout temps.

imprimez-le

Il vous permettra de planifier tous les repas de la semaine et de régaler votre famille.

Index des recettes

Recette en couverture
p13
CASSEROLE DE PEROGIES FACILE

TREMPETTE SUPRÊME À SEPT ÉTAGES p3

PÂTES ET CREVETTES AU FROMAGE p5

BŒUF STROGANOFF DANS LA MIJOTEUSE p7

CASSEROLE FIESTA p9

CARRÉS AU BEURRE D'ARACHIDE SANS CUISSON AU FOUR p11

CASSEROLE DE POMMES DE TERRE EN PURÉE AU CHEDDAR p4

ZITIS CRÉMEUX AU FOUR p6

ROULADES DE POULET AU PARMESAN p8

GÂTEAU À LA BANANE ROYALE p10

TARTE AU BEURRE D'ARACHIDE ET AUX BROWNIES p12

PRODUITS KRAFT MEILLEURS POUR VOUS DANS CE LIVRE DE RECETTES

Tartinade de fromage à la crème **Philadelphia** léger — 44 % moins de gras que notre tartinade de fromage à la crème **Philadelphia** ordinaire. Fromage râpé 100 % Parmesan **Kraft** léger — 26 % moins de gras que notre fromage râpé 100 % Parmesan **Kraft** ordinaire. Tartinade de fromage à la crème **Philadelphia** léger en brique — 44 % moins de gras que notre fromage à la crème **Philadelphia** en brique ordinaire. Garniture fouettée **Cool Whip** légère — 33 % moins de gras que notre garniture fouettée **Cool Whip** ordinaire. Beurre d'arachide crémeux **Kraft** léger — 25 % moins de gras que notre beurre d'arachide crémeux ordinaire.

trempette suprême à sept étages

PRÉP. 10 min PRÊT EN 3 h 10 min DONNE 48 portions de 2 c. à soupe (30 ml) de trempette et 11 craquelins (20 g) chacune

Ce qu'il vous faut

1 boîte (14 oz ou 398 ml) de haricots frits
1 c. à soupe d' assaisonnement à tacos
1 tasse de crème sure, 1 tasse de salsa, 1 tasse de laitue déchiquetée et 1 tasse de fromage râpé Tex Mex **Kraft**
4 oignons verts, tranchés
2 c. à soupe d' olives noires tranchées
Craquelins fins au blé

Ce qu'il faut faire

MÉLANGER les haricots et l'assaisonnement à tacos; étaler ce mélange au fond d'un moule à tarte.
ÉTAGER tous les autres ingrédients, sauf les craquelins, sur le mélange de haricots. Réfrigérer 3 heures.
ACCOMPAGNER de craquelins.

Conseils des Cuisines Kraft

PRENEZ DE L'AVANCE
Vous pouvez réfrigérer cette trempette au plus 2 jours avant de la servir.

Information alimentaire (quantité par portion)
120 calories, 5 g matières grasses (1,5 g mat. gr. saturées), 5 mg cholestérol, 200 mg sodium, 16 g glucides, 1 g fibres, 2 g sucres, 3 g protéines, 2 % VQ vit. A, 2 % VQ vit. C, 2 % VQ calcium, 10 % VQ fer

D'autres recettes d'amuse-gueule

Cliquez sur l'une de ces recettes ou faites une recherche dans toute notre collection à **kraftcanada.com**

bouchées de concombre au fromage à la crème aux herbes

rouleaux à la salsa

œufs farcis faciles

Cliquez sur l'une de ces recettes ou faites une recherche dans toute notre collection à **kraftcanada.com**

salade de chou rouge et verte KRAFT

poêlée de pommes de terre au cheddar et au bacon

épinards crémeux et garnis

D'autres recettes d'à-côtés

casserole de pommes de terre en purée au cheddar

PRÉP. 20 min PRÊT EN 1 h 25 min DONNE 10 portions de ½ tasse (125 ml) chacune

Ce qu'il vous faut

- 2 livres (900 g) de pommes de terre Yukon gold (environ 6), épluchées, coupées en quartiers
- 2 c. à soupe de margarine non hydrogénée
- ½ tasse de crème sure
- 1 tasse de double cheddar râpé **Kraft**
- 2 c. à soupe de miettes de bacon véritable **Oscar Mayer**

Ce qu'il faut faire

FAIRE CUIRE les pommes de terre dans une grande casserole d'eau bouillante 20 min ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Les égoutter et les remettre dans la casserole.

CHAUFFER le four à 350 °F. Ajouter la margarine et la crème sure aux pommes de terre; réduire le tout en une purée lisse. Mettre la moitié de la purée dans un plat de 1,5 litre. Couvrir d'un étage de fromage, puis du reste de la purée et des miettes de bacon.

CUIRE au four de 30 à 35 min ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Conseils des Cuisines Kraft

REMARQUE

Ne réduisez pas les pommes de terre en purée dans un plat antiadhésif, car cela pourrait abîmer la surface de ce dernier. Transvidez les pommes de terre dans un grand bol, puis réduisez-les en purée comme indiqué.

SAVOIR-FAIRE - POUR UNE PURÉE PLUS ONCTUEUSE

Ajouter 2 c. à soupe de lait aux pommes de terre cuites et égouttées en même temps que la margarine et la crème sure.

SAVOIR-FAIRE

Évitez d'utiliser un batteur électrique pour réduire les pommes de terre en purée, car vous pourriez trop les battre au point d'en briser l'amidon. Par conséquent, la purée deviendrait collante et aurait une consistance gluante.

Information alimentaire (quantité par portion)
150 calories, 7 g matières grasses (0 g mat. gr. saturées), 15 mg cholestérol, 140 mg sodium, 17 g glucides, 1 g fibres, 0 g sucres, 5 g protéines, 4 % VQ vit. A, 30 % VQ vit. C, 8 % VQ calcium, 6 % VQ fer

D'autres recettes de pâtes

Cliquez sur l'une de ces recettes ou faites une recherche dans toute notre collection à **kraftcanada.com**

macaroni au fromage facile

pâtes au poulet au four à la mexicaine

pâtes et crevettes au fromage

PRÉP. 20 min PRÊT EN 20 min DONNE 4 portions de 2 tasses (500 ml) chacune

Ce qu'il vous faut

220 g de cheveux d'ange, non cuits
1 c. à soupe d' huile d'olive
3 gousses d' ail, hachées
1 boîte (398 ml) de tomates en dés sans sel ajouté, dans leur jus
8 tasses de feuilles d'épinards nains
1 lb (ou 450 g) de crevettes moyennes entières cuites surgelées
½ tasse de crème 35 %
1 tasse de 4 fromages Italiano râpés **Kraft**
3 c. à soupe de fromage 100 % Parmesan râpé **Kraft**

Ce qu'il faut faire

CUIRE les pâtes selon le mode d'emploi sur l'emballage, en omettant le sel.
ENTRE-TEMPS, chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajouter l'ail; cuire 1 min ou jusqu'à ce que l'ail soit odorant et tendre, en remuant. Ajouter les tomates; laisser mijoter 4 min en remuant de temps en temps. Ajouter les épinards; cuire 1 min ou jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir, en remuant. Ajouter les crevettes et la crème; cuire 4 min ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud, en remuant de temps en temps.
ÉGOUTTER les pâtes et les ajouter dans la poêle. Remuer pour les enrober de sauce. Garnir des fromages; couvrir. Retirer du feu; laisser reposer 5 min ou jusqu'à ce que les fromages aient fondu.

Conseils des Cuisines Kraft

UNE TOUCHE D'ÉCLAT
Pour donner une saveur épicée au plat, ajoutez en même temps que l'ail de ¼ à ½ cuillère à thé de piment rouge broyé.

Information alimentaire (quantité par portion)
580 calories, 22 g matières grasses (11 g mat. gr. saturées), 270 mg cholestérol, 610 mg sodium, 53 g glucides, 5 g fibres, 5 g sucres, 42 g protéines, 170 % VQ vit. A, 90 % VQ vit. C, 40 % VQ calcium, 60 % VQ fer

zitis crémeux au four

PRÉP. 20 min PRÊT EN 40 min DONNE 8 portions de 1 ½ tasse (375 ml) chacune

Ce qu'il vous faut

- 6 tasses de zitis, non cuits
- 2 tasses de sauce pour pâtes
- 1 boîte (28 oz ou 796 ml) de tomates en dés sans sel ajouté, non égouttées
- 185 g (3/4 d'un paquet de 250 g) de tartinade de fromage à la crème **Philadelphia** léger en brique, coupée en cubes
- 1 ½ tasse de Mozzarella partiellement écrémé râpé **Kraft**
- ¼ tasse de 100 % Parmesan râpé **Kraft** léger

Ce qu'il faut faire

CHAUFFER le four à 375 °F.

FAIRE CUIRE les pâtes dans une grande casserole selon le mode d'emploi sur l'emballage, en omettant le sel. Les retirer de la casserole et les égoutter. Mettre la sauce pour pâtes, les tomates et le fromage à la crème dans la même casserole; cuire le tout à feu moyen 5 min ou jusqu'à ce que le fromage à la crème ait fondu et que le mélange soit homogène, en remuant fréquemment. Remettre les pâtes dans la casserole; remuer pour bien les enrober.

METTRE la moitié du mélange de pâtes dans un plat de cuisson de 9 x 13 po; recouvrir successivement de ¾ de tasse de mozzarella, puis du reste du mélange de pâtes. Garnir du parmesan et du reste du mozzarella.

CUIRE le plat au four 20 min ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Conseils des Cuisines Kraft

PRENEZ DE L'AVANCE

Ce plat de pâtes peut être réalisé à l'avance. Conservez-le au réfrigérateur jusqu'à 8 heures avant de le cuire comme indiqué, en faisant passer le temps de cuisson à 30 ou 35 min ou jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.

SUBSTITUTION

Préparez la recette en utilisant des pennes.

Information alimentaire (quantité par portion)
370 calories, 10 g matières grasses (5 g mat. gr. saturées), 30 mg cholestérol, 480 mg sodium, 54 g glucides, 4 g fibres, 10 g sucres, 17 g protéines, 15 % VQ vit. A, 35 % VQ vit. C, 20 % VQ calcium, 25 % VQ fer

bœuf stroganoff dans la mijoteuse

PRÉP. 15 min PRÊT EN 6 h 15 min DONNE 4 portions de 1 ½ tasse (375 ml) chacune

Ce qu'il vous faut

1 lb (450 g) de bœuf à ragoût, coupé en cubes
1 oignon haché
1 tasse de champignons frais hachés
½ tasse de bouillon de bœuf avec 25 % moins de sel
½ tasse (½ contenant de 250 g) de tartinade de fromage à la crème **Philadelphia** herbes et ail
1 c. à soupe de farine
225 g (¼ d'un paquet de 900 g) de fettuccinis, non cuits

Ce qu'il faut faire

METTRE le bœuf à ragoût, les oignons et les champignons dans la mijoteuse.

AJOUTER le bouillon de boeuf; remuer. Couvrir et cuire à FAIBLE intensité, de 6 à 8 heures (ou à HAUTE intensité de 3 à 4 heures). Entre-temps, faire cuire les pâtes en suivant le mode d'emploi sur l'emballage et en omettant le sel, environ 20 min avant de servir.

ÉGOUTTER les pâtes. Mélanger le fromage à la crème et la farine. Ajouter au mélange de viande; remuer jusqu'à ce que le fromage à la crème ait complètement fondu et que le mélange soit homogène. Déposer les pâtes dans un grand bol. Ajouter le mélange de viande aux pâtes chaudes; remuer pour enrober.

Conseils des Cuisines Kraft

SUBSTITUTION

Préparez comme indiqué en utilisant des champignons shiitake ou des chanterelles.

UNE TOUCHE D'ÉCLAT

Pour rehausser la saveur et la couleur, parsemez de persil frais juste avant de servir.

Information alimentaire (quantité par portion)
500 calories, 15 g matières grasses (8 g mat. gr. saturées), 90 mg cholestérol, 270 mg sodium, 49 g glucides, 3 g fibres, 6 g sucres, 39 g protéines, 8 % VQ vit. A, 4 % VQ vit. C, 6 % VQ calcium, 30 % VQ fer

D'autres recettes pour la mijoteuse

Cliquez sur l'une de ces recettes ou faites une recherche dans toute notre collection à **kraftcanada.com**

ailes de poulet en sauce à la mijoteuse

poulet tex-mex à la mijoteuse

gâteau doublement chocolaté à la mijoteuse

roulades de poulet au parmesan

PRÉP. 35 min PRÊT EN 1 h 5 min DONNE 6 portions de ⅙ de la recette (236 g) chacune

Ce qu'il vous faut

125 g (½ paquet de 250 g) de fromage à la crème **Philadelphia** en brique, ramolli
1 paquet (300 g) d' épinards hachés surgelés , décongelés, bien égouttés
1 ¼ tasse de fromage râpé Mozzarella **Kraft**, divisée
6 c. à soupe de fromage 100 % Parmesan râpé **Kraft**, divisé
6 petites poitrines de poulet désossées et sans peau (1 ½ lb ou 675 g), aplaties à ¼ de po d'épaisseur
1 œuf
10 craquelins ronds au goût de beurre, écrasés (env. ⅓ de tasse)
1 ½ tasse de sauce pour pâtes

Ce qu'il faut faire

CHAUFFER le four à 375 °F.

MÉLANGER le fromage à la crème, les épinards, 1 tasse du mozzarella et 3 c. à soupe du parmesan jusqu'à homogénéité; en étaler sur les poitrines de poulet. Les rouler serré en commençant par leur extrémité la plus étroite. Fixer les roulades avec un cure-dent, si désiré.

BATTRE l'œuf dans un plat peu profond. Mélanger le reste du parmesan et les miettes de craquelins dans un autre plat peu profond. Tremper les roulades dans l'œuf, puis les rouler dans le mélange de miettes de craquelins pour les en enrober. Les mettre, le joint en dessous, dans un plat de 9 x 13 po vaporisé d'un enduit à cuisson.

CUIRE 30 min ou jusqu'à ce que poulet soit bien cuit (170 °F). Un peu avant la fin du temps de cuisson, faire chauffer la sauce pour pâtes. Retirer et jeter les cure-dents. Servir les roulades nappées de la sauce et garnies du reste du mozzarella.

Conseils des Cuisines Kraft

PRENEZ DE L'AVANCE

Assemblez les roulades et disposez-les dans un plat allant au four comme indiqué. Réfrigérez-les jusqu'à 4 heures. Au moment de servir, faites-les cuire 35 min à 375 °F ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit (170 °F).

VARIANTE

Préparez la recette avec de la tartinade de fromage à la crème **Philadelphia** léger en brique, du fromage râpé Mozzarella partiellement écrémé **Kraft**, du fromage râpé 100 % Parmesan **Kraft** léger et des craquelins ronds au goût de beurre avec 30 % moins de matières grasses.

Information alimentaire (quantité par portion)
360 calories, 18 g matières grasses (10 g mat. gr. saturées), 135 mg cholestérol, 640 mg sodium, 13 g glucides, 3 g fibres, 5 g sucres, 37 g protéines, 70 % VQ vit. A, 10 % VQ vit. C, 30 % VQ calcium, 20 % VQ fer

D'autres recettes pour le poulet

Cliquez sur l'une de ces recettes ou faites une recherche dans toute notre collection à **kraftcanada.com**

papillotes de poulet et de brocoli pour souper

pâté au poulet réconfortant

casserole fiesta

PRÉP. 20 min PRÊT EN 50 min DONNE 6 portions de 1⅓ tasse (325 ml) chacune

Ce qu'il vous faut

1 lb (450 g) de bœuf haché extramaigre
1 poivron vert, haché
1 poivron rouge, haché
2 tasses de salsa
1 boîte (19 oz ou 540 ml) de tomates en dés, non égouttées
2 tasses de maïs surgelé
12 petites tortillas
1 tasse de fromage Tex Mex râpé **Kraft**, divisée

Ce qu'il faut faire

CHAUFFER le four à 375 °F.
FAIRE REVENIR la viande et les poivrons dans une grande poêle; égoutter. Remettre le mélange de viande dans la poêle. Incorporer la salsa, les tomates et le maïs.
ÉTALER 1 tasse du mélange de viande dans un plat à cuisson de 9 x 13 po. Couvrir de 6 tortillas, en les superposant légèrement au besoin. Garnir de la moitié du mélange de viande qui reste sur les tortillas et de la moitié du fromage. Couvrir des 6 autres tortillas et du mélange de viande qui reste. Couvrir.
CUIRE au four de 25 à 30 min ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Recouvrir du fromage qui reste. Laisser reposer 5 min ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu.

Conseils des Cuisines Kraft

PRENEZ DE L'AVANCE
Préparez la recette comme indiqué. Réfrigérez-la jusqu'à 24 heures. Au moment de servir, faites cuire le plat comme indiqué en augmentant le temps de cuisson initial à 40 ou 45 min ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Garnissez de fromage et poursuivez comme indiqué.

Information alimentaire (quantité par portion)
480 calories, 16 g matières grasses (6 g mat. gr. saturées), 60 mg cholestérol, 1100 mg sodium, 57 g glucides, 4 g fibres, 10 g sucres, 31 g protéines, 20 % VQ vit. A, 120 % VQ vit. C, 10 % VQ calcium, 30 % VQ fer

gâteau à la banane royale

PRÉP. 20 min PRÊT EN 5 h 30 min DONNE 24 portions de 1 morceau (93 g) chacune

Ce qu'il vous faut

- 1 ½ tasse de chapelure graham
- ⅓ tasse de margarine non hydrogénée, fondue
- 2 paquets (250 g chacun) de fromage à la crème **Philadelphia** en brique, ramolli
- 1 tasse de sucre
- 1 boîte (14 oz ou 398 ml) d'ananas broyés dans leur jus, égouttés
- 6 bananes, divisées
- 2 paquets (format de 4 portions) de pouding instantané **Jell-O** à la vanille
- 2 tasses de lait froid
- 2 tasses de garniture fouettée **Cool Whip**, décongelée, divisées
- 1 tasse de pacanes hachées

Ce qu'il faut faire

MÉLANGER la chapelure graham et la margarine, puis presser ce mélange au fond d'un moule de 9 x 13 po. Congeler 10 min.

BATTRE le fromage à la crème et le sucre avec un batteur électrique jusqu'à homogénéité, étaler délicatement ce mélange sur la croûte, puis le garnir d'ananas. Trancher 4 bananes, puis disposer les tranches sur les ananas.

BATTRE au fouet les préparations pour pouding et le lait dans un bol moyen 2 min. Incorporer 1 tasse de garniture **Cool Whip**, puis étaler ce mélange sur les bananes dans le moule. Garnir du reste de la garniture **Cool Whip**. Réfrigérer 5 heures.

TRANCHER le reste des bananes juste avant de servir et disposer les tranches sur le dessert. Le parsemer de pacanes.

Conseils des Cuisines Kraft

PORTIONS SAGES

Ce gâteau, inspiré de la banane royale, donne 24 portions : il sera donc le dessert parfait de votre prochaine réception.

VIE SAINE

Bonne nouvelle! Vous retrancherez 50 calories et 3 g de matières grasses, y compris 1,5 g de matières grasses saturées par portion en préparant la recette avec de la tartinade de fromage à la crème **Philadelphia** léger en brique, du lait écrémé, du pouding instantané **Jell-O** sans gras et de la garniture fouettée **Cool Whip** légère.

Information alimentaire (quantité par portion)
270 calories, 15 g matières grasses (6 g mat. gr. saturées), 25 mg cholestérol, 290 mg sodium, 33 g glucides, 2 g fibres, 25 g sucres, 4 g protéines, 10 % VQ vit. A, 8 % VQ vit. C, 4 % VQ calcium, 2 % VQ fer

carrés au beurre d'arachide sans cuisson au four

PRÉP. 10 min PRÊT EN 1 h 10 min DONNE 48 portions de 2 carrés (26 g) chacune

Ce qu'il vous faut

½ tasse de beurre
2 tasses de sucre à glacer
1 ½ tasse de chapelure graham
1 tasse de beurre d'arachide crémeux **Kraft**
1½ paquet (225 g chacun) de chocolat mi-sucré **Baker's**

Ce qu'il faut faire

TAPISSER de papier d'aluminium un moule de 9 x 13 po, en laissant dépasser les extrémités de chaque côté.

FAIRE FONDRE le beurre au micro-ondes, dans un grand bol convenant à cet usage, à intensité ÉLEVÉE, 45 secondes ou jusqu'à ce qu'il ait fondu. Ajouter le sucre, la chapelure et le beurre d'arachide; bien mélanger. Étaler au fond du moule préparé.

FAIRE FONDRE le chocolat selon le mode d'emploi sur l'emballage; étaler sur le dessert. Laisser refroidir. Inciser le dessert pour délimiter les 48 carrés. Réfrigérer 1 heure ou jusqu'à ce que la préparation soit ferme. Démouler le dessert en utilisant le papier d'aluminium comme poignées, puis découper les carrés.

Conseils des Cuisines Kraft

SAVOIR-FAIRE – POUR DES CARRÉS PLUS ÉPAIS

Réduisez la quantité de chocolat à 1 paquet (225 g). Préparez la recette comme indiqué, en vous servant d'un moule carré de 9 po. Découpez la préparation en 24 carrés avant de servir. Vous obtiendrez 24 portions de 1 carré (52 g) chacune.

Information alimentaire (quantité par portion)
120 calories, 7 g matières grasses (3 g mat. gr. saturées), 5 mg cholestérol, 55 mg sodium, 12 g glucides, 1 g fibres, 9 g sucres, 1 g protéines, 2 % VQ vit. A, 0 % VQ vit. C, 0 % VQ calcium, 2 % VQ fer

D'autres recettes de desserts

Cliquez sur l'une de ces recettes ou faites une recherche dans toute notre collection à **kraftcanada.com**

formidable pain aux bananes

gâteau aux carottes tout simple

tarte au beurre d'arachide et aux brownies

PRÉP. 15 min PRÊT EN 3 h 15 min
DONNE 12 portions de 1 pointe (108 g) chacune

Ce qu'il vous faut

- 1 paquet (450 g) de préparation pour brownies
- 1 paquet (format de 4 portions) de pouding instantané **Jell-O** à la vanille
- 1 ½ tasse de lait froid
- ½ tasse de beurre d'arachide crémeux **Kraft**, divisée
- 1 tasse de garniture fouettée **Cool Whip** décongelée

Ce qu'il faut faire

CHAUFFER le four à 350 °F.

PRÉPARER les brownies selon le mode d'emploi sur l'emballage; verser dans un moule à tarte de 9 po vaporisé d'un enduit à cuisson. Faire cuire 30 min ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre en ressorte enduit de miettes de chocolat. (Ne pas trop cuire.) Laisser refroidir complètement. Creuser le gâteau à l'aide d'une cuillère, en laissant un rebord de ½ po d'épaisseur tout autour et une mince couche dans le fond. Réserver les morceaux de brownie enlevés.

BATTRE au fouet le lait et la préparation pour pouding dans un bol moyen 2 min. Ajouter ⅓ de tasse de beurre d'arachide; bien mélanger. Incorporer la garniture **Cool Whip**. Verser dans la croûte; garnir des morceaux de brownie réservés.

CHAUFFER le reste du beurre d'arachide dans un bol micro-ondable 1 min à intensité ÉLEVÉE; remuer. Arroser la tarte de ce mélange. Réfrigérer 2 heures ou jusqu'à ce que la tarte soit ferme.

Conseils des Cuisines Kraft

PORTIONS SAGES

Les desserts peuvent agrémenter un régime alimentaire équilibré, tant que la taille des portions demeure raisonnable.

VIE SAINE

Vous pouvez retrancher 80 calories et 7 g de matières grasses de chaque portion en utilisant de la compote de pommes au lieu de l'huile pour préparer les brownies, et en préparant la garniture avec du lait écrémé, du pouding instantané **Jell-O** à la vanille sans gras, du beurre d'arachide crémeux **Kraft** léger et de la garniture fouettée **Cool Whip** légère.

PRENEZ DE L'AVANCE

Vous pouvez conserver la tarte au réfrigérateur au plus 24 heures avant de la servir.

Information alimentaire (quantité par portion)
340 calories, 18 g matières grasses (4 g mat. gr. saturées), 20 mg cholestérol, 290 mg sodium, 42 g glucides, 2 g fibres, 27 g sucres, 5 g protéines, 4 % VQ vit. A, 0 % VQ vit. C, 4 % VQ calcium, 8 % VQ fer

casserole de perogies facile

PRÉP. 25 min PRÊT EN 1 h DONNE 12 portions de 1 part (150 g) chacune

Ce qu'il vous faut

- 9 lasagnes, non cuites
- 4 tasses de purée de pommes de terre, chaude
- ½ tasse (½ d'un contenant de 250 g) de tartinade de fromage à la crème **Philadelphia** Herbes et ail
- 6 oignons verts, finement hachés
- 1 paquet (80 g) de bacon en morceaux, divisé
- 2 tasses de double cheddar râpé **Kraft**, divisé

Ce qu'il faut faire

CHAUFFER le four à 375 °F.

FAIRE CUIRE les pâtes selon le mode d'emploi sur l'emballage, en omettant le sel. Entre-temps, mélanger les pommes de terre, le fromage à la crème, les oignons verts, 1 tasse de cheddar et ½ tasse de bacon en morceaux.

ÉTALER 3 lasagnes dans un plat à cuisson de 9 x 13 po vaporisé d'un enduit à cuisson; couvrir de ⅓ de tasse du mélange de pommes de terre. Répéter cette étape deux fois. Garnir du reste du bacon et du cheddar; couvrir.

FAIRE CUIRE au four 30 min ou jusqu'à ce que le mets soit bien chaud. Découvrir; poursuivre la cuisson de 3 à 5 min ou jusqu'à ce que le cheddar soit légèrement doré. Laisser reposer la lasagne 10 min avant de la couper et de la servir.

Conseils des Cuisines Kraft

SAVOIR-FAIRE – LA PURÉE DE POMMES DE TERRE

Épluchez 4 pommes de terre à cuire au four (2 lb ou 900 g); mettre dans de l'eau bouillante. Faites-les cuire de 20 à 25 min ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez-les, en réservant ½ tasse d'eau de cuisson. Déposez les pommes de terre dans la casserole et écrasez-les pour en faire une purée homogène. Pour obtenir une purée très crémeuse, ajoutez de ¼ à ½ tasse d'eau de cuisson réservée aux pommes de terre lorsque vous les écrasez.

Information alimentaire (quantité par portion)
230 calories, 10 g matières grasses (6 g mat. gr. saturées), 30 mg cholestérol, 530 mg sodium, 25 g glucides, 2 g fibres, 1 g sucres, 10 g protéines, 8 % VQ vit. A, 10 % VQ vit. C, 15 % VQ calcium, 8 % VQ fer

qu'est-ce qui mijote

en plus des Recettes par courriel de **Kraft**, découvrez d'autres façons d'échanger et de vous inspirer !

Souper de ce soir

Recevez une idée-recette dans votre boîte de réception, n'importe quel jour de la semaine.

Le canal youtube.com/ questcequimijote

Visionnez nos recettes et techniques culinaires en vidéo.

La page facebook.com/ questcequimijote

Cliquez « J'aime » sur notre page : nous publions une idée chaque jour.

Les tableaux sur pinterest.com/ qqmkraftcanada

Abonnez-vous aux délicieux tableaux de recettes Kraft.